

СОГЛАСОВАНО



Директор ООО "КОП" городского района г.о. Самара"

Аверскин А.Ю.
расшифровка подписи**Меню дневного рациона 201 д/с от 26.12.2011**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>ЗАВТРАК-</u>			
5/30	Бутерброд с маслом сливочным Масло сливочное, Хлеб пшеничный	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
150/5	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом Крупа пшено, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-187, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26	
50	Яблоки свежие нарезка Яблоки	ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5	
200/11	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<u>-ОБЕД-</u>			
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и чесноком Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, чеснок	ккал-69, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
200	Плов из птицы с огурцом консервированным Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Огурцы соленые	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	
180	Напиток клюквенный Школьный Клюква, Сахар-песок	ккал-56, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<u>-ПОЛДНИК-</u>			
50	Булочка "Вкусная" Мука, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло, Масло растительное	ккал-169, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-30	
200	Кисель из натурального сока Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33	
<u>-УЖИН-</u>			
105	Омлет натуральный с маслом Яйцо, Молоко, Соль, Масло сливочное	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
200	Напиток из лимонов Лимон, Сахар-песок	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

Итого за день: ккал-1641, Белки-46, Жиры-44, Углеводы-266

179